

# “SLOPPY JOE” DE CERDO CONGELADO

para emplearse en los Programas de Distribución de Alimentos Básicos del USDA para Unidades Familiares

Fecha de revisión: 29 OCT 02

## Descripción del producto

El “sloppy joe” de cerdo consiste en una mezcla de carne de cerdo totalmente cocida y condimentos, y podría incluir proteína vegetal. Está mezclado con una salsa de barbacoa con base de tomate de sabor suave (no pica). Viene congelado.

## Presentación/Rendimiento

- El “sloppy joe” de cerdo viene congelado en bolsas de 4 libras.
- Cada bolsa de 4 libras rinde unas 15 porciones de ½ taza cada una.

## Conservación

- Conserve el “sloppy joe” de cerdo congelado a 0 °F o menos en su envase original.
- Guarde el “sloppy joe” de cerdo que sobre en un recipiente con tapa y refrigérela. Úselo en cuatro días.

## Preparación

El “sloppy joe” de cerdo puede calentarse:

- Colocando la bolsa cerrada en agua hirviendo por unos 15 minutos. Abra la bolsa con cuidado para evitar quemarse.
- Retirando el producto de la bolsa y cocinándolo en una olla a fuego medio, hasta que la temperatura del producto llegue a 165 °F.



Departamento de Agricultura de EE.UU.

## Usos y sugerencias

- El “sloppy joe” de cerdo queda estupendo en emparedados tanto para el almuerzo como para la cena.
- Puede añadirsele pimientos verdes o cebollas salteados y servirse sobre arroz o puré de papas.

## Información de nutrición

- El “sloppy joe” de cerdo es una excelente fuente de proteína.
- 4 onzas de “sloppy joe” de cerdo equivalen a una porción del **GRUPO DE CARNES, AVES, PESCADO, FRIJOLE SECOS, HUEVOS Y NUECES de la Pirámide Alimenticia.**

Datos de nutrición	
Porción ½ taza (120 g) de “sloppy joe” de cerdo cocido	
<b>Cantidad por porción</b>	
<b>Calorías</b> 160	Cal. de grasa 63
<b>% Valor diario*</b>	
<b>Grasa total</b> 7 g	<b>10%</b>
Grasa saturada 2.5 g	<b>12%</b>
<b>Colesterol</b> 20 mg	<b>6%</b>
<b>Sodio</b> 720 mg	<b>30%</b>
<b>Carbohidratos totales</b> 10 g	<b>3%</b>
Fibra dietética 2 g	<b>8%</b>
<b>Proteína</b> 14 g	<b>28%</b>
Vitamina A 6%	Vitamina C 10%
Calcio 3%	Hierro 9%
*Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías al día.	

### Departamento de Agricultura de Estados Unidos • Servicio de Alimentos y Nutrición

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) prohíbe en todos sus programas y actividades la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, religión, edad o incapacidad. Para presentar una queja por discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 14<sup>th</sup> & Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y dispositivo de telecomunicaciones para sordos). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.